

Cultivar a interioridade na era digital

Chamadas, mensagens, tweets, alertas... telefones e computadores alteraram o nosso acesso á realidade. Como conseguir que sejam uma ajuda para a nossa vida normal ao serviço de Deus e dos outros?

07/06/2014

Ver os outros artigos de série
“Tecnologias digitais e vida cristã”

As novas tecnologias aumentaram o volume de informação que recebemos em cada instante e talvez hoje já não nos surpreenda que nos cheguem em tempo real notícias de sítios longínquos. Estar informado e ter dados do que acontece é cada vez mais fácil. Surgem, no entanto, novos reptos, e em particular este: como gerir os recursos informáticos?

O aumento da informação disponível impõe a cada um de nós a necessidade de cultivar uma atitude reflexiva, o que quer dizer, ter a capacidade de discernir os dados que são valiosos, daqueles que o não são. Por vezes é complicado, pois «a velocidade da informação supera a nossa capacidade de reflexão e discernimento, e não permite uma expressão equilibrada e correta de si mesmo»^[1]. Se ao que se referiu se juntar que as tecnologias de

informação nos oferecem uma grande quantidade de estímulos que reclamam a nossa atenção (mensagens de texto, imagens, música), é evidente o risco de nos acostumarmos a responder-lhes imediatamente, sem ter em conta a atividade que estávamos a realizar nesse momento.

O silêncio faz parte do processo comunicativo, porque facilita momentos de reflexão que permitirão assimilar aquilo que se capta e dar uma resposta adequada ao interlocutor: «Escutamos e conhecemo-nos melhor a nós mesmos; nasce e aprofunda-se o pensamento, compreendemos com maior clareza o que queremos dizer ou o que esperamos do outro; escolhemos como expressar-nos»^[2].

Na vida cristã, o silêncio tem um papel importantíssimo, pois é condição para cultivar uma

interioridade que permite ouvir a voz do Espírito Santo e secundar as suas moções. São Josemaria relacionava o silêncio, a fecundidade e a eficácia^[3], e o Papa Francisco pediu orações «para que os homens e mulheres do nosso tempo, tantas vezes mergulhados num ritmo frenético de vida, , redescubram o valor do silêncio e saibam escutar Deus e os irmãos»^[4]. Como conseguir esta interioridade, num ambiente marcado pelas novas tecnologias?

A virtude da temperança, uma aliada

São Josemaria indica uma experiência com a qual é fácil identificar-se: «“Os assuntos fervilham-me na cabeça nos momentos mais inoportunos...”, dizes. Por isso te recomendei que procurasses conseguir uns tempos de silêncio interior... e a guarda dos sentidos externos e internos»^[5]. Para

conseguir um recolhimento que leve a envolver as potências na tarefa que realizamos, e assim poder santificá-la, é preciso exercitar-se na guarda dos sentidos. E isto aplica-se de modo especial ao uso dos recursos informáticos, que – como todos os bens materiais – se devem empregar com moderação.

A virtude da temperança é uma aliada para conservar a liberdade interior ao movimentar-se pelos ambientes digitais. «Temperança é senhorio»^[6], porque ordena as nossas inclinações para o bem no uso dos instrumentos com que contamos. Leva a agir de maneira que se empreguem retamente as coisas, porque se lhes dá o seu justo valor, de acordo com a dignidade de filhos de Deus.

Se quisermos acertar na escolha de aparelhos eletrónicos, na contratação de serviços, ou, mesmo, ao utilizar

um recurso informático gratuito, é lógico que consideremos o seu atrativo ou utilidade, mas também verificar se corresponde a um estilo temperado de viver: isto leva-me a aproveitar mais o tempo, ou vai-me causar distrações inoportunas? As funcionalidades adicionais justificam uma nova compra, ou é possível continuar a utilizar o aparelho que já posso?

O ideal da santidade implica ir mais além do que é meramente lícito – *se se pode...* – para perguntar-se: *isto, aproximar-me-á mais de Deus?* Dá muita luz aquela resposta de São Paulo aos de Corinto: «Tudo me é lícito». Mas nem tudo me convém. «Tudo me é lícito». Mas não me deixarei dominar por nada^[7]. Esta afirmação de autodomínio do Apóstolo tem nova atualidade, quando consideramos alguns produtos ou serviços informáticos que, ao procurar uma *recompensa*

imediata ou relativamente rápida, estimulam a repetição. Saber pôr um limite ao seu uso evitará fenómenos como a ansiedade ou, em casos extremos, uma espécie de dependência. Pode servir-nos neste campo aquele breve conselho: «Acostuma-te a dizer que não»^[8], atrás do qual se encontra uma chamada a lutar com sentido positivo, como o próprio São Josemaria explicava: «Porque desta vitória interna sai a paz para o nosso coração, e a paz que levamos para os nossos lares – cada um, ao seu – e a paz que levamos à sociedade e ao mundo inteiro»^[9].

O uso das novas tecnologias dependerá das circunstâncias e necessidades próprias. Por isso, neste âmbito cada um – ajudado pelo conselho dos outros – deve encontrar a sua medida. Deve-se sempre perguntar se o uso é moderado. As mensagens, por exemplo, podem ser

úteis para manifestar proximidade a um amigo, mas se fossem tão numerosas que implicassem interrupções contínuas no trabalho ou no estudo, é porque, provavelmente, estaríamos a cair na banalidade e na perda de tempo. Neste caso, o autodomínio ajudar-nos-á a vencer a impaciência e a deixar a resposta para mais tarde, de modo que possamos ocupar-nos de uma atividade que exigia concentração, ou, simplesmente, prestar atenção a uma pessoa com quem estávamos a conversar.

Certas atitudes ajudam a viver a temperança neste âmbito. Por exemplo, conectar o acesso às redes a partir de uma hora determinada, fixar um número de vezes por dia para olhar para a conta de uma rede social ou para ver o correio eletrónico, desligar os dispositivos à noite, evitar o seu uso durante as refeições e nos momentos de maior

recolhimento, como são os dias dedicados a um retiro espiritual. A *internet* pode consultar-se em momentos e locais apropriados, de modo a não se colocar numa situação de navegar pela *internet* sem um objetivo concreto, com o risco de deparar com conteúdos que contradizem uma postura cristã da vida ou, pelo menos, perder o tempo com trivialidades.

O convencimento de que as nossas aspirações mais elevadas estão para além das satisfações rápidas que nos poderia dar um *click*, dá sentido ao esforço por viver a temperança. Através desta virtude, forja-se uma personalidade sólida e «A vida ganha então as perspetivas que a intemperança esbate; ficamos em condições de nos preocuparmos com os outros, de compartilhar com todos o que nos pertence, de nos dedicarmos a tarefas grandes^[10].

O valor do estudo

O hábito do estudo, que ordena o desejo de chegar a metas nobres, costuma relacionar-se com a temperança. São Tomás carateriza a virtude da *studiositas* como um «certo entusiasmante interesse por adquirir o conhecimento das coisas»^[11], que implica a superação da comodidade e da preguiça.

Quanto mais intensamente a mente se aplicar em algo pelo facto de o ter conhecido, tanto mais se desenvolve regularmente o seu desejo de aprender e de saber.

O desejo de saber é enriquecedor quando se põe ao serviço dos outros e contribui para fomentar um reto amor ao mundo, que nos impulsiona a seguir a evolução das realidades culturais e sociais em que nos movemos e que queremos levar para Deus. Mas isto é diferente de viver para o exterior, dominado por uma

curiosidade que se manifestaria, por exemplo, na ânsia de estar informados de tudo ou de não querer perder nada. Essa atitude desordenada acabaria por conduzir à superficialidade, à dispersão intelectual, à dificuldade para cultivar o convívio com Deus, à perda do interesse apostólico.

As novas tecnologias, ao ampliarem as fontes de informação disponíveis, são uma ajuda valiosa no estudo de assuntos tão variados como um projeto académico de investigação, a escolha de um local para as férias familiares, etc. No entanto, existem também várias formas de desordem do apetite ou desejo de conhecimento: uma pessoa pode abandonar um determinado estudo que constitui para ela uma obrigação e começar «outra investigação menos proveitosa»^[12]. Por exemplo, quando a atenção se centra na resposta a uma mensagem ou à última

atualização, em vez de se concentrar no estudo ou no trabalho.

A curiosidade desmedida, que São Tomás caracterizava como uma «inquietação errante do espírito»^[13], pode conduzir à acídia: uma tristeza do coração, um peso da alma que não consegue responder à sua vocação que exige pôr atenção e esforço no convívio com o próximo e com Deus. A acídia é compatível com uma certa agitação da mente e do corpo, mas que só reflete a instabilidade interior. Por outro lado, o hábito do estudo mantém o vigor à hora de trabalhar e de se relacionar com os outros, dá eficácia ao tempo que gasto e, ainda, ajuda a poder apreciar as atividades que exigem um esforço mental.

Proteger os tempos de silêncio

A temperança prepara o caminho para a santidade, pois constrói uma ordem interior que permite empregar a inteligência e a vontade naquilo que se tem entre mãos:
«Queres deveras ser santo? – Cumpre o pequeno dever de cada momento, faz o que deves e está no que fazes»^[14]. Para receber a graça divina, para crescer em santidade, o cristão tem de se meter na atividade que é a sua matéria de santificação.

As novas tecnologias favorecem a superficialidade? Dependerá, sem dúvida, do modo como se utilizem. No entanto, é necessário estar prevenido contra a dissipação:
«Deixas que os teus sentidos e potências se embebam em qualquer charco. – Assim andas tu depois: sem te fixares em nada, dispersa a

atenção, adormecida a vontade, e desperta a concupiscência^[15].

Evidentemente, quando se cede à dissipação por um emprego desordenado do telefone ou da *internet*, a vida de oração encontra obstáculos para o seu desenvolvimento. Não obstante, o espírito cristão leva a conservar a calma enquanto nos movemos com facilidade nas diversas circunstâncias da vida moderna: «Os filhos de Deus têm de ser contemplativos: pessoas que, no meio do fragor da multidão, sabem encontrar o silêncio da alma em colóquio permanente com Nossa Senhor»^[16].

São Josemaria salientava que «o silêncio é como que o porteiro da vida interior»^[17], e nesta linha encorajava os fiéis que vivem no meio do mundo a ter momentos de maior recolhimento, compatíveis

com um trabalho intenso. Dava especial importância à preparação da Santa Missa. Num ambiente penetrado pelas novas tecnologias, os cristãos sabem encontrar tempos para o trato com Deus, onde os sentidos, a imaginação, a inteligência, a vontade se podem recolher. Como o profeta Elias, descobrimos o Senhor não no ruído dos elementos e no ambiente, mas «num sussurro de brisa suave»^[18].

O recolhimento que abre espaço ao colóquio com Jesus Cristo exige deixar para segundo plano outras atividades que reclamam a nossa atenção. A oração pede para que nos desliguemos do que nos possa distrair e, com frequência, será oportuno que esse desligar seja físico, desativando as notificações de um dispositivo, fechando os programas em execução ou, eventualmente, desligando o equipamento. É o momento de

dirigir o olhar para o Senhor, e deixar nas Suas mãos o resto.

Por outro lado, o silêncio leva a estar atento aos outros e reforça a fraternidade, para descobrir «pessoas que necessitam de ajuda, caridade e carinho»^[19]. Numa época em que contamos com recursos tecnológicos que parecem empurrar-nos para encher o nosso dia de iniciativas, de atividades, de ruído, é bom fazer silêncio fora e dentro de nós. Neste sentido, ao refletir sobre o papel dos meios de comunicação social na cultura atual, o Papa Francisco convidou a «recuperar um certo sentido de pausa e de calma. Isto requer tempo e capacidade de guardar silêncio para escutar. (...) Se temos o genuíno desejo de escutar os outros, então aprenderemos a olhar o mundo com olhos diferentes e a apreciar a experiência humana tal como se manifesta nas diferentes culturas e tradições»^[20]. O esforço por

formar uma atitude pessoal de escuta, e a promoção de espaços de silêncio, abre-nos aos outros e, de modo especial, à ação de Deus nas nossas almas e no mundo.

[1] Francisco, Mensagem para a Jornada Mundial das comunicações sociais, 24/01/2014.

[2] Bento XVI, Mensagem para Jornada Mundial das comunicações sociais, 24/01/2012.

[3] cf. São Josemaria, *Sulco*, n. 300 e 530.

[4] Francisco, Intenção geral para o apostolado da oração para setembro de 2013.

[5] São Josemaria, *Sulco*, n. 670.

[6] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 84.

[7] 1Cor 6, 12.

[8] São Josemaria, *Caminho*, n. 5.

[9] São Josemaria, Apontamentos tomados numa tertúlia, 28/10/1972.

[10] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 84.

[11] São Tomás de Aquino, *S. Th.* II-II, q. 166, a. 2 ad 3.

[12] São Tomás de Aquino, *S. Th.* II-II, q. 167, a. 1 resp.

[13] São Tomás de Aquino, *De Malo*, q. 11, a. 4.

[14] São Josemaria, *Caminho*, n. 815.

[15] *Ibid.*, n. 375.

[16] São Josemaria, *Forja*, n. 738.

[17] São Josemaria, *Caminho*, n. 281.

[18] cf. 1Re 19, 11-13.

[19] São Josemaria, *Entrevistas a São Josemaria*, n. 96.

[20] Francisco, Mensagem para a XLVIII Jornada Mundial das comunicações sociais, 24/01/2014.

Juan Carlos Vásconez – Rodolfo Valdés

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/cultivar-a-interioridade-na-era-digital/>
(16/01/2026)